las 100 recetas
más fáciles
de recetas.net



Edición Diciembre 2009.

Pescados y mariscos

:: Chop suey de camarones / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Diluya el cubito de caldo en agua y hagalo hervir, agrege la salsa de soya, la de tomate y la harina de papa, previamente diluída en el vino.

Haga hervir la salsa y añadale el tallo de ajoporro cortado en tiras finas y los camarones limpios.

Deje cocinar los camarones por sólo 2 ó 3 min.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharaditas de harina de papa
- 50 ccs de vino blanco
- 1 cubito de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 1 ramito de ajo porro
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 450 gramos de camarones o gambas limpios
- 2 tazas de agua

:: Pescado al vapor a las finas hierbas / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En el microondas, sancochar los frijolitos chinos, agregar un chorrito de agua (cocción 2 minutos).

Una vez cocidos, escurrir y agregar el sillao.

Sazonar el pescado (con sal y las hierbas), colocar el pimiento en tiras y hornearlo al microondas por 4 minutos, no es necesario voltear a media cocción.

Colocar el pescado en una fuente acompañado del frijolito chino.

Se puede acompañar con arroz blanco.

Ingredientes (2 personas):

- 500 gramos de dos filetes de pescado de 1/4 de kilo cada uno
- 1 pimiento rojo pequeño en tiras
- 1 pizca de eneldo
- 1 pizca de mejorana
- 1 pizca de salvia
- 400 gramos de frijolito chino
- 1 cucharada de sillao (salsa de soja)
- 1 pizca de romero
- 0,5 cucharadita de sal

:: Almejas salteadas. / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Póngase las almejas a fuego fuerte y cuando se abran rocíese con el limón y se espolvorean con perejil picado.

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de almejas
- 1 limón zumo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal

:: Trucha al jamón / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Colocar la trucha abierta por el medio sin espinas encima de una loncha fina de jamón y ponerla en el plato cubriendo de nuevo el pescado con otra loncha de jamón.

Poner en el horno durante 10 minutos y servir (el tiempo dependerá del tamaño del pescado o a gusto de cada uno).

Ingredientes (1 personas):

- 40 gramos de jamón
- 200 gramos de trucha

:: Canapés con gambas / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se hierven las gambas y se pelan.

Sobre el pan de molde sin corteza se distribuye un poco de mayonesa y se van colocando las gambas encima, adornadas con unas tiritas de pimiento morrón.

Salsa mayonesa : Se mezcla en la batidora el huevo, la sal, el vinagre y el aceite por éste orden hasta conseguir una salsa bien ligada.

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de gambas
- 6 rebanada pan de molde
- 50 gramos de pimiento morrón
- 150 ccs de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

:: Gambas al pil pil / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una cazuela de barro se cubre el fondo con aceite de oliva y se pone al fuego, se echan los dientes de ajo pelados y picados gruesos, cuando empiezan a tomar color se añaden las gambas peladas y limpias, la guindilla, la sal y un poco de perejil.

Se tapa la cazuela de barro y se dejan hacer durante unos minutos según la cantidad y el punto más o menos hecho que gusten las gambas, contando siempre que la cazuela de barro guarda el calor durante unos minutos más, la retiramos del fuego y la llevamos a la mesa en la misma cazuelita.

Ingredientes (2 personas):

- 250 gramos de gambas peladas
- 5 dientes de ajo
- 1 guindilla picante
- 1 pellizco de perejil
- 1 pizca de sal
- 80 ccs de aceite de oliva

:: Camarones al mojo de ajo / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

En una cacerola se pone la mantequilla y se le agrega el camarón o langostinos previamente sazonados.

Se deja durante 2 minutos o hasta que deje de estar transparente.

Se le agrega el ajo picado y se voltea el camarón, cuando se ha acitronado el ajo, se agregan las gotitas de limón.

Ingredientes (2 personas):

- 400 gramos de camaron fresco
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 gotas de limón
- 100 gramos de mantequilla
- 5 dientes de ajo (picado fino)

:: Cocktail de camarones o langostinos / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Cocer los camarones o langostinos en agua con sal por tres minutos aproximadamente, luego escurrirlos y pelarlos, separando algunas colitas para la decoración.

Colocar en copas de boca ancha una hoja de lechuga bien lavada y picada, sobre ésta colocar una porción de palta cortada en cubitos, esparcir encima una porción de colitas de camarones o langostinos.

Mezclar la mayonesa con el ketchup, las gotas de la salsa inglesa y el coñac, unir muy bien todo.

Cubrir los camarones o langostinos.

En el centro colocar una rodaja de huevo duro poniendo al medio un puntito de ketchup y al borde de la copa un colita de camarón o langostino o una rodaja de limón.

Ingredientes (6 personas):

- 10 gotas de salsa inglesa
- 2 paltas o aguacates
- 1 limón
- 3 cucharadas de ketchup
- 2 huevos duros
- 1 cucharada de coñac
- 1 kilo de camarones o langostinos
- 1,5 tazas de mayonesa bien condimentada
- 10 hojas de lechuca

:: Pulpo a la vinagreta / Preparación: 25 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se cuece el pulpo congelado en la olla rápida por espacio de 20 minutos.

Se saca, se deja enfriar y se trocea y se le añade la vinagreta que habremos preparado con el resto de los ingredientes finamente picados y mezclados.

Vino recomendado: Chardonnay Starmont 2004, Merryvale

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 kilo de pulpo
- 1 pizca de sal
- 25 ccs de vinagre

:: Almejas a la andaluza. / Preparación: 25 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se cuece la cebolla y el ajo bien picado todo en aceite con una pizca de sal, cuando la cebolla esté blanda, se añade las almejas, más el perejil, el pan rallado y el pimentón.

Se sigue cociendo a fuego suave.

Si es necesario se agrega un poco de agua.

Cuando las almejas estén abiertas y la cebolla cocida se sirven.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 kilo de almejas
- 2 cebollas picadas
- 15 gramos de pan rallado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de sal

:: Camarones a la diabla / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se lavan los camarones sin quitar la cáscara, se escurren y se ponen en una cacerola con la mantequilla.

En la licuadora se pone el ajo y el jugo de limón y la mezcla se vacía en los camarones y se tapa la cacerola hasta que los camarones se hacen rositas.

Se pone la salsa katchup y el chile de botella al gusto.

Se tapa y se deja por 10 minutos para que se cocine.

Se sirve con arroz blanco.

Ingredientes (2 personas):

- 125 gramos de mantequilla
- 1 chorrito de salsa picante de botella, tabasco
- 1 pizca de sal
- 1 tacita de salsa katchup
- 500 gramos de camaron o langostinos
- 1 chorrito de jugo de limón
- 2 dientes de ajo

:: Pescado con cebolla y vino blanco / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Cortar la cebolla en tiras, los dientes de ajo en trocitos muy pequeños y los freímos con un chorrito de aceite en la sartén a fuego lento, para que la cebolla se poche bien y no se queme.

Una vez esté casi pochada echamos la sal y el limón.

Esperar dos minutos para echar el vino blanco.

Una vez casi cubramos de vino la cebolla, el fuego lo subimos un poco, para que el vino se evapore un poco antes de echar el pescado.

Pasados unos siete minutos, echamos el pescado sobre la cebolla que ya estará bien pochada.

Freímos el pescado de forma normal.

Ingredientes (2 personas):

- 4 truchas asalmonadas medianas
- 1 cebolla grande
- 1 chorreon de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 limón

:: Almejas a la marinera / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Dejar las almejas unas horas en un recipiente con agua y sal para que suelten bien

la arena.

En una sartén, con aceite bien caliente, poner la cebolla muy picada.

A continuación añadir las almejas.

Cuando se empiezan a abrir, se les agrega el vino blanco, el pimiento dulce, el laurel, el perejil picado y finalmente la harina.

Dejar hervir un poco, moviéndolo continuamente para que no se peguen.

En cuanto espese la salsa, ya están listas para servir.

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 1,2 kilos de almejas grandes
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de harina
- 1 hoja de laurel
- 1 ramito de perejil
- 0,5 cucharada de pimentón dulce
- 1 vaso de vino blanco

:: Salmón con hinojo a la parrilla / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se sazonan a gusto los medallones de salmón con sal y pimienta.

Se pica muy fino el hinojo y el perejil.

Se espolvorea sobre el salmón.

Se aceita una parrilla y cuando está caliente se dispone el pescado con unos trocitos de mantequilla por encima.

Se sirve con rodajas de limón.

Ingredientes (4 personas):

- 25 ccs de aceite
- 1 ramito de hinojo fresco
- 1 limón
- 40 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 800 gramos de salmón fresco, en rodajas
- 1 pizca de sal

Aves y caza

:: Pechugas de pollo a la plancha / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se limpian y se parten en dos las pechugas.

En una sartén se doran los ajos en el aceite cuando empiecen a tomar color se añaden las pechugas a fuego medio se condimentan con sal y el zumo de limón.

Una vez doradas se sirven calientes.

Ingredientes (4 personas):

- 2 dientes de ajo
- 2 pechugas de pollo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 limón
- 1 pizca de sal

:: Pollo a la almendra / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una sartén con poco aceite dorar las almendras con piel, se apartan en un plato.

Asar el tomate, quitarle la piel y añadirlo en la licuadora, con la almendra, la canela, la pimienta y sal.

Esta mezcla se agrega al pollo crudo.

Se mete al horno durante 1 hora y a 200 grados

Ingredientes (5 personas):

- 1 pizca de sal
- 200 gramos de almendra con piel
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 1,5 kilos de pollo
- 1 tomate rojo

:: Pechugas sabrosas / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Freír la cebolla cortada, a fuego suave, hasta que quede transparente, sin salar.

Escurrir y reservar.

Freír, ligeramente en el mismo aceite, las pechugas de pollo, preferiblemente enteras y abiertas, conservando el hueso, pues están más sabrosas que fileteadas, salpimentar al gusto.

Una vez doradas, colocar en una fuente de horno o mejor en cazuelas de barro individuales, untarlas bien con el paté, cubrir con la cebolla y sobre todo ello una loncha de queso de fundir.

Espolvorear con la pimienta y poner a horno medio hasta que funda el queso.

Acompañar con "esgarrat".

Podéis encontrar la receta de esgarrat en el buscador.

Ingredientes (4 personas):

- 150 ccs de aceite de oliva
- 4 cebollas medianas
- 4 lonchas queso de fundir
- 250 gramos de paté a la pimienta o campaña
- 4 pechugas de pollo
- 1 pellizco de pimienta

:: Filetes de pollo a la naranja / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Poner el aceite al fuego junto con los la cabeza de ajo pelada y sus dientes de ajo enteros.

Cuando estos estén dorados, retirar del aceite y freír en el mismo los filetes de pollo.

Una vez frito el pollo se retira un poco de aceite y añadir los ajos, que han sido machacados en el mortero junto con la nuez moscada, y el vaso de zumo de naranja.

Esperar a que el jugo se consuma y servir muy caliente.

Se puede acompañar con patatas cocidas o arroz cocido.

Ingredientes (2 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de ajo
- 4 pollo, filetes de pechuga o de contramuslo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de zumo de naranja

Carnes y guisos

:: Filetes a la napolitana / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se fríen los filetes.

Se ponen en una bandeja rociando el tomate y se espolvorea el queso rallado.

Se gratinan unos minutos y se sirve.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite
- 4 filetes de ternera
- 150 gramos de queso rallado parmesano
- 250 gramos de salsa de tomate

:: Bistec a la fiorentina / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se condimentan las chuletas con sal y pimienta.

En el aceite se doran unos minutos por ambas partes.

Ingredientes (4 personas):

- 5 cucharadas de aceite
- 4 chuletas
- 2 pizcas de pimienta

:: Solomillos rosini / Preparación: 20 mins. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cortar la trufa en láminas finas.

Calentar la mitad de la mantequilla en una sartén y freír los solomillos al gusto.

Sacarlos y mantenerlos calientes.

Freír en la misma sartén el hígado y la trufa, el hígado tiene que quedar rosita por dentro.

Sacar y salpimentar.

Cortar las rebanadas de pan con la forma de los filetes de solomillo, tostarlos y ponerlos en los platos.

Poner la carne encima del pan y encima de ésta poner la lonchita de hígado y adornar con las láminas de trufa.

Añadir el vino de Madeira al jugo de la sartén y el caldo y dejar que se reduzca.

Añadir el resto de la mantequilla en trocitos y remover.

Cubrir los solomillos con la salsa y servir inmediatamente.

Ingredientes (2 personas):

- 1 trufa
- 10 gramos de mantequilla
- 2 solomillos
- 2 hígado, filetitos
- 2 pan, rebanadas
- 1 vasito de vino de madeira
- 1 vasito de caldo
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal

:: Carne estofada / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



En una olla alta de fondo grueso se pone el aceite crudo y se añade el ajo picado, las zanahorias limpias y cortadas en rodajitas, la cebolla picada, los guisantes, un ramito de tomillo, el laurel seco, las bolitas de pimienta negra y la carne cortada en dados.

Se rehoga bien y al final se le añade un poco de pimentón sin dejar que se queme, pues amarga.

Se pone a fuego lento y se le añade agua.

Se tapa, pero siempre se tiene vigilado el guiso porque a medida que se vaya haciendo será necesario añadir un poco de agua.

Cuando la carne esté a la mitad de cocción se añaden las patatas.

Una vez que la carne esté tierna y las patatas cocidas se agrega un poco de sal, el vinagre de buena calidad y el vino de jerez seco.

Se une todo, se deja al calor un minuto más, luego se retira y se deja reposar.

Vino recomendado: Dominus 2003, Dominus Estate

Ingredientes (6 personas):

- 1 vasito de aceite de oliva
- 5 dientes de ajos
- 1 kilo de carne troceada de falda, morcillo o aleta
- 1 cebolla grande
- 200 gramos de guisantes
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1 hoja de laurel
- 3 patatas medianas cortadas en cuadritos
- 2 ramitos de perejil
- 0,5 cucharadita de pimentón dulce
- 8 granos de pimienta negra en grano
- 1 pizca de sal
- 1 ramito de tomillo
- 1 cucharada de vinagre
- 2 zanahorias en rodajitas

:: Filetes de ternera a la milanesa / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Calentar en una sartén aceite.

Condimentar los filetes con sal, pimienta y perejil

Se pasa por el huevo y el pan rallado.

Cuando se doren se retiran.

Ingredientes (4 personas):

- 180 ccs de aceite
- 4 filetes de ternera
- 2 huevos
- 80 gramos de pan rallado
- 1 ramito de perejil
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

:: Chuletas de cordero asadas / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se disponen en una bandeja de horno las chuletas, se rocían con un poco de aceite y sal.

Se ponen en el horno a unos 180 grados unos 20 minutos.

Deben quedar doraditas.

Miéntras se van friendo las patatas, que se cortan como para tortilla, o sea, redondas y medio finas, que servirán de guarnición, en una sartén con el resto del aceite.

Se espolvorea con el perejil picado y se sirve muy caliente.

Patatas fritas: Se pelan y se lavan las patatas.

Se pone una sartén amplia al fuego con el aceite.

Se van friendo por tandas de forma que puedan nadar sueltas en el aceite.

Los primeros minutos se freirán a fuego medio para que se hagan por dentro y después a fuego fuerte

Ingredientes (4 personas):

- 180 ccs de aceite de oliva
- 750 gramos de chuletas de cordero
- 1 kilo de patatas
- 1 cucharadita de perejil picado
- 5 gramos de sal

para que se doren por fuera, removiéndolas con una paleta constantemente.

Se van colocando en una fuente de servir, se salan a gusto y se sirven inmediatamente.

Vino recomendado: Penfolds Bin 389 Cabernet-Shiraz 2001

:: Chuletas ahumadas en salsa agridulce casera / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

En una ollita pequeña se calientan los ingredientes de la salsa, se coloca la salsa ketchup con la mermelada triturada, una vez caliente se agregan la mostaza, la salsa inglesa y se salpimienta al gusto.

Se deja hervir y se retira del fuego hasta que quede a temperatura media.

Se enmantequilla un pirex y se colocan de 4 a 6 chuletas ahumadas en el fondo del mismo, se baña con la salsa preparada y se deja reposar unos 5 minutos.

En un horno precalentado a 150° C se colocan las chuletas por 10 minutos, se voltean las mismas bañando nuevamente con la salsa y se dejan cocer 10 minutos mas.

Se sirve acompañado de puré de patatas o arroz blanco.

Ingredientes (4 personas):

- 2 kilos de chuletas ahumadas
- 3 tazas de mermelada de fresa (frutilla)
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de salsa de tomate Ketchup
- 1 chorrito de salsa inglesa

Ensaladas y verduras

:: Ensalada templada de gulas con gambas / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se limpian y cortan en trocitos pequeños las lechugas variadas.

Se colocan en un plato y se sazonan ligeramente.

A parte , se calienta en el microondas durante 2 minutos una ración de La Gula del Norte con gambas.

En caliente, se aliña todo con la vinagreta previamente elaborada con el aceite de oliva y el vinagre de Jerez.

El resultado es espectacular.

Ingredientes (1 personas):

- 1 pizca de sal
- 125 gramos de la Gula del Norte con gambas
- 1 chorrito de Vinagre de Jerez
- 1 chorrito de aceite de oliva de 1º
- 1 hojas de Lechugas variadas (lollo, escarola,..)

:: Ensalada de frutas II / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se lavan los ingredientes para la ensalada y se pelan.

Se cortan en trocitos la lechuga, tomate, kiwi, manzana, pera, cebolla y se aliña con un chorrito de aceite, vinagre y sal.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 kiwi
- 1 lechuga pequeña
- 2 manzanas
- 2 peras
- 1 pizca de sal
- 2 tomate
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

:: Ensalada con nueces / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En un envase, coloca la lechuga picada en trozos pequeños, añades el aceite, el vinagre, la sal, el azúcar y por último las nueces trituradas, revuelves todo muy bién.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 220 gramos de lechuga
- 50 gramos de nueces picadas
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre

:: Ensalada roja y verde / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar los tomates y partirlos en rodajas colocándolas en el fondo de una fuente.

Después añadir la patata pelada y hervida cortada en lonchas.

Sazonar con sal gorda.

A continuación, poner los pimientos rojos y el verde cortados en tiras finas.

Por último, la cebolleta y el ajo bien picados.

Aliñar con aceite de oliva, vinagre y, si es necesario, con un poco más de sal.

Ingredientes (4 personas):

- 15 ccs de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- 2 patatas
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos rojos
- 1 pizca de sal gorda
- 2 tomates
- 1 chorrito de vinagre

:: Ensalada aquí te espero / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Lavar y trocear el cogollo de la lechuga.

Separar las hojas grandes de la endivia (el resto trocearlo y añadirlo junto con la lechuga).

Cortar el pimiento en aros.

Partir por la mitad los tomates.

Untar las hojas que hemos separado de la endivia con el queso crema y colocar encima trocitos de nueces.

En el centro del plato poner la lechuga, la endivia y el pimiento, salpimentar y aderezar con el vinagre y el aceite.

Colocar alrededor las barquitas de endivia y los tomates.

Ingredientes (4 personas):

- 1 lechuga
- 1 endivia
- 25 gramos de nueces picadas
- 1 pimiento verde
- 5 tomatitos cherry
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre de Módena
- 1 pizca de sal
- 60 gramos de queso crema para untar

:: Patatas al microndas / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Lavar las patatas o papas y pincharlas con un tenedor.

Envolverlas muy bien con plástico de envoltura y se meten en el micro ondas durante 8 minutos.

Ponerlas sobre un plato y abrirlas un poco y ponerles crema y queso encima y un poco de pimienta.

Se sirven calientes y sirven para acompañar muchos platos.

Ingredientes (4 personas):

- 60 gramos de nata o crema
- 4 patatas o papas con cascara
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 4 queso en lonchas

:: Champiñones al Ajillo / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar bien los champiñones, cortarlos en láminas y salarlos.

En una sartén con aceite, poner a freír los ajos cortados a láminas y cuando empiecen a tomar ligeramente color dorado, añadir los champiñones.

Darles unas vueltas y agregar abundante perejil picado.

Seguir rehogándolos hasta que los champiñones estén en su punto.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 500 gramos de champiñones
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de sal

:: Acelgas rehogadas / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Limpiar las acelgas y trocearlas.

Pelar las patatas y trocearlas.

Poner ambas cosas y la pastilla de caldo en una cacerola con agua y ponerlas a hervir.

Cuando todo esté cocido, poner en una sartén aceite y los ajos cortados.

Cuando empiecen a dorarse suavemente, incorporar la verdura de la cacerola, previamente escurrida.

Darle varias vueltas para rehogarlas junto con los ajos.

Incorporar un pizca de pimentón.

Rectificar de sal si fuese necesario.

Servir caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gramos de acelgas
- 3 dientes de ajo
- 1 pastilla caldo
- 200 gramos de patatas
- 1 pizca de pimentón dulce

:: Ensalada de Navidad / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se lava y se corta la escarola, se pone en un paño seco y se sacude.

Se echa en una ensaladera, se le añaden los granos de la granada limpia y la manzana cortada en dados y pelada anteriormente.

Se sazona con la salsa vinagreta, que se hace batiendo bien el aceite y el vinagre y se sazona con la pimienta y la sal.

Ingredientes (6 personas):

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 escarola
- 1 granada
- 1 manzana
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre

:: Ensalada de repollo I / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En crudo se parte en finas tiras el repollo.

Se deposita en una ensaladera y se aliña con la sal, el pimentón, el aceite y el vinagre.

Se remueve bien y se sirve.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite de oliva
- 15 gramos de pimentón dulce
- 300 gramos de repollo
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vinagre

:: Tallín de patatas / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Una vez peladas, se cortan las patatas en cuadraditos, se ponen en el tallín y se las condimenta con el ajo picadito, el pimentón, la pastilla de caldo, los cominos, un poco de aceite y se añade agua.

Dejar cocer hasta que queden con una salsa espesa.

Según gustos, se puede añadir una guindilla picante.

Tallín: Cazuela cóncava de barro.

Ingredientes (4 personas):

- 30 ccs de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 caldito, pastilla
- 1 cucharadita de cominos
- 500 gramos de patatas en cuadraditos
- 1 cucharadita de pimentón

:: Tomates rellenos / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se parten por la mitad los tomates y se ahuecan.

Se rellenan con los restantes ingredientes previamente mezclados.

Se sirve frío.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de arroz integral cocido
- 70 gramos de atún
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de queso blanco
- 1 pizca de sal
- 4 tomates

:: Ensalada con queso / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Cortar las verduras, las patatas y el queso y disponerlo en una ensaladera.

Aliñar con el aceite, la sal y la pimienta.

Acompañar la ensalada con el yogur aliñado con la paprika y el zumo de limón que se servirá según gustos.

Ingredientes (4 personas):

- 1 escarola
- 200 gramos de tomates cherry
- 2 patatas hervidas
- 1 pepino
- 2 hojas de apio
- 1 lechuga morada
- 250 gramos de queso de cabra
- 20 ccs de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 yogur natural
- 1 zumo de limón
- 3 ccs de paprika

:: Ensalada de Tomate II / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Esta receta es similar a la Capresa Italiana, la diferencia esta en el queso de búfala que la hace superior.

Se cortan los tomates en ruedas (sin semillas), se les agrega el queso de búfala en trozos pequeños, se le agrega el orégano y se salpimienta, se adorna con las hojas de albahaca y se le echa el aceite de oliva al gusto.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite de oliva
- 15 hojas de albahaca
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 250 gramos de queso blando de bufala
- 1 pizca de sal
- 1 kg. de tomate

:: Ensalada de espinacas / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se limpian bien las espinacas que serán tiernas y se cortan en juliana.

Se disponen en una fuente de servir y se les añade el bacón frito.

Se condimenta con el aceite, el vinagre y la sal.

Ingredientes (4 personas):

- 4 cucharadas de aceite oliva
- 50 gramos de bacón
- 150 gramos de espinacas
- 2 cucharadas de vinagre

:: Patatas pobres / Preparación: 20 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan y se cortan las patatas en dados.

Se cuecen en una cazuela con agua, sal y un poco de leche.

Cuando están tiernas se escurren.

En una sartén se pone aceite y se fríen los ajos.

Se echa en la cazuela donde están las patatas y se condimenta con el perejil picado.

Ingredientes (4 personas):

- 80 ccs de aceite
- 4 dientes de ajo
- 15 ccs de leche
- 750 gramos de patatas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de sal

:: Ensalada variada / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer el arroz durante 10 minutos en olla rápida.

Escurrir y pasar por agua fría.

Se mezcla el arroz con las frutas, el pepino y los gambones cocidos y pelados.

Se hace la salsa se mezcla bien y se echa sobre la ensalada y se sirve.

Salsa:

Se mezcla los yogures de frutas con el aceite, el ajo picadito, la sal y la pimienta.

Ingredientes (4 personas):

- 3 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de arroz
- 1 pepino mediano
- 200 gramos de gambón
- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 2 peras
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 3 yogures de frutas

:: Guisantes con jamón / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Hervir los guisantes.

Al tiempo en una sartén se rehoga ligeramente en la mantequilla, el ajo picadito y el jamón cortado en taquitos, sin que lleguen a tomar mucho color, se incorporan los guisantes y se rehoga el conjunto, se condimenta con pimienta y se corrige de sal.

Ingredientes (4 personas):

- 2 dientes de ajo
- 500 gramos de guisantes
- 150 gramos de jamón serrano
- 40 gramos de mantequilla
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal

:: Setas a la plancha / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se lavan las setas con abundante agua (elegir ejemplares algo grandes porque siempre se quedan mas pequeñas).

Se pone la parrilla a calentar con un chorro de aceite de oliva y los dientes de ajo laminados.

Cuando se dore el ajo (que no se queme) se ponen las setas sobre la parrilla con la parte mas rugosa hacia abajo.

Se salan y se dejan dorar así un par de minutos a fuego medio.

Luego hechas el vino .Lo dejas así a fuego medio hasta que las setas absorban todo el vino.

Luego a fuego máximo le das la vuelta a las setas y dejas que se tuesten (cuidado que no se quemen ,se queman rápido).Apagas la parrilla y antes de quitarlas para el plato les hechas perejil de bote picado.Hechas todo en una fuente incluido el aceite que queda en la parrilla.

Vino recomendado: Bodega Inurrieta, Mediodía Rosado 2005, DO Navarra

Ingredientes (2 personas):

- 2 dientes de ajo laminado
- 0,5 cucharadita de perejil
- 1 pizca de sal
- 12 setas medianas
- 1 copa de vino blanco de cocinar

:: Repollo rehogado con jamón / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se lava el repollo y se corta en juliana.

Se pone a cocer con un poco de agua más la leche, el aceite y la sal hasta que esté tierno.

Se escurre y se reserva.

En una sartén se pone la cucharada de aceite, se rehoga el jamón y los ajos picaditos, antes de que empicen a tomar color se incorpora el repollo, se le da unas vueltas y se añade el pimentón, se rehoga un poco más y se sirve caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gramos de repollo
- 100 gramos de jamón serrano en taquitos
- 1 chorreón de leche
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 pizca de sal

:: Berenjenas al roquefort / Preparación: 20 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se ahuecan las berenjenas, cortándolas por la mitad y sacando la pulpa.

Se trocean las pulpas y se refríen con el roquefort

Se le añade la sal y el queso rallado.

Cuando esté cocido se rellenan las mitades de berenjenas y se espolvorea con queso rallado

Se meten 20 minutos al horno a 180 grados

Ingredientes (4 personas):

- 125 gramos de roquefort
- 1 aceite de oliva
- 4 berenjena
- 100 gramos de queso rallado
- 1 pizca de sal

:: Patatas al vapor / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se ponen las patatas peladas y cortadas en dados grandes en una cesta dentro de una cazuela y se dejan hacer hasta que estén tiernas.

Se espolvorea con perejil y sal.

Se pueden acompañar con un poco de mantequilla.

Ingredientes (4 personas):

- 750 gramos de patatas
- 1 ramita de perejil
- 1 pizca de sal

:: Coliflor especial / Preparación: 25 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se parte la coliflor en ramitos y se cocina al vapor por 10 minutos.

Luego se agrega la crema de leche y se ralla el queso echándolo encima y se le añade la sal

Por ultimo se sirve rociándolo con el cilantro picado finamente.

Ingredientes (4 personas):

- 1 ramito de cilantro
- 1 coliflor grande
- 1 tacita de nata liquida o crema de leche
- 250 gramos de queso cuajada
- 1 cucharadita de sal

:: Ensalada de Patatas / Preparación: 25 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Hervir las patatas en abundante agua salada con su piel.

Cuando estén frías, pelarlas y cortarlas en rodajas.

Cortar los arenques en trozos pequeños, junto con las aceitunas y las claras de los huevos, reservando las yemas.

Hervir hasta que estén cocidas las habas y cuando están se escurren y se mezclan con los otros ingredientes.

Se pone todo en una fuente grande incluidas las patatas.

Se hace una vinagreta con una base de yema de huevo duro y perejil picado fino, junto con el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite.

Aliñar la ensalada con la vinagreta y servir.

Ingredientes (4 personas):

- 25 ccs de aceite de oliva
- 15 aceitunas sin hueso
- 4 filetes de arenque ahumado
- 250 gramos de habas pequeñas
- 3 huevos duros
- 500 gramos de patatas
- 1 cucharada de perejil picado
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de vinagre

:: Zanahorias a la crema. / Preparación: 25 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan las zanahorias y el puerro, se lavan y se cortan en rodajitas.

Se hierven en agua y sal.

Se escurren y se pasan por la batidora y si es necesario por el chino para que quede mas fino.

Se añade la nata y la mantequilla hasta que quede una suave crema.

Se prueba de sal y se sirve caliente.

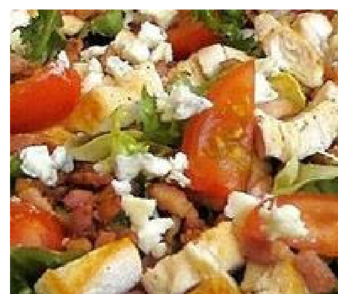
Vino recomendado: Bodega Inurrieta, Orchídea, 2005, DO Navarra

Ingredientes (4 personas):

- 50 gramos de mantequilla
- 250 gramos de nata líquida
- 1 puerro
- 1 pizca de sal
- 1 kilo de zanahorias

:: Ensalada de atún y queso Mosarella / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Lavar y picar en cuadritos todos los vegetales, cortar en cuadros el queso.

Agregar en un bol, el atún desmenuzado, los vegetales, el queso y aderezar con la sal, pimienta, comino, la albahaca, (si se quiere, una pizca de orégano molido), aceite de oliva y vinagre, revolver hasta unir los sabores y servir.

Ingredientes (2 personas):

- tomate semi maduro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ramito de cilantro
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 lechuga pequeña
- 1 pizca de pimiente
- 1 pizca de sal
- 0,5 cucharadita de pimentón
- cebolla mediana
- 60 gramos de queso mozzarella o de bufala
- 0,5 cucharadita de cominos
- 0,5 cucharadita de albahaca molida
- 70 gramos de atún enlatado mediano
- 1 ramito de perejil

:: Parmesana de berenjenas / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Pelar la berenjena y cortarla en rodajas de unos 5 milímetros de grosor

Rebozar las rodajas berenjena en harina y freirlas hasta que queden ligeramente doradas

Triturar un poco el tomate, echarle las hojas de albahaca y freirlo a fuego lento, removiendo poco a poco, hasta que quede consumida la mayor parte del líquido.

Una vez frito retirar las hojas de albahaca.

Cubrir el fondo de una fuente la mitad de las rodajas de berenjena

Echar sobre las rodajas de berenjena la mitad de la salsa de tomate frito

Cortar la mozzarella en rodajas finas y disponerlas sobre la capa de tomate frito

Distribuir la mitad del queso parmesano rallado sobre la capa de mozzarella

Cubrir nuevamente con otra capa de rodajas de berenjena y sobre ella otra capa de tomate frito

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de tomate pelado en lata
- 1 berenjena grande
- 200 ccs de aceite de oliva
- 1 mozzarella fresca en bola
- 250 gramos de queso parmesano rallado
- 150 gramos de harina
- 5 hojas de albahaca fresca

Finalizar con una última capa de queso parmesano rallado y meter en el horno a máxima potencia durante 20 minutos (encender el grill los últimos 5 minutos)

:: Ensalada de repollo / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

El repollo se corta en trozos pequeños y se introduce en la batidora con un poco de agua para dejarlo picado en pequeños trocitos.

Posteriormente se cuela y se le deja escurrir toda el agua.

La aceitunas se pican en trozos pequeños.

El morrón se pela y se corta en cuadritos.

El queso se corta en cuadritos.

Las aceitunas, el pimiento morrón y el queso se agregan al repollo y se aliña al gusto con sal, limón y aceite.

Ingredientes (4 personas):

- 1 repollo pequeño
- limón
- 1 pimiento morrón rojo o verde
- 100 gramos de aceitunas
- 1 pizca de sal
- 150 gramos de queso mantecoso
- 40 ccs de aceite

:: Ensalada de atún / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se sofríe la verdura con el aceite muy caliente, una vez frito se le añade el atún el tomate y se sofríe unos 5 minutos más.

Cuando ya esta frito todo se le añade el huevo cocido y el maíz y la cucharadita de vinagre.

Se coge un molde y se pone en una fuente con lechuga alrededor y pan tostado para acompañar.

Se recomienda comerla fría o caliente.

Ingredientes (4 personas):

- 500 gramos de atún
- 1 calabacin
- 1 cebolla
- 3 huevo cocido
- 100 gramos de maíz
- 1 pizca de pimienta
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal
- 200 ccs de tomate frito
- 1 cucharadita de vinagre

Sopas y cremas

:: Salsa para ensalada / Preparación: 8 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

A la leche evaporada se le agrega la mostaza y se mezcla bien, luego se agrega el vinagre y el resto de los demás ingredientes.

Mezclar todo bien.

Deben ser agregados los ingredientes en este mismo orden para que la leche no se corte.

Servir preferiblemente con ensalada verde, lechuga, tomates o alguna otra verdura que se desee.

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- 6 cucharadas de leche evaporada
- 1 cucharadita de sal

:: Salsa de Yogur / Preparación: 10 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se mezclan muy bien los ingredientes.

Sirve para aperitivos.

Ingredientes (4 personas):

- 1 yogur natural
- 2 cucharadas de sopa de puerros liofilizada

:: Ali-Oli con mayonesa / Preparación: 10 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Unir en la batidora poner los ajos picaditos, el huevo, la sal, el vinagre y el aceite por éste orden.

Ingredientes (4 personas):

- 200 ccs de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 chorrito de vinagre
- 1 pizca de sal

:: Crema de champiñones II / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En una cacerola se pone la mantequilla rehogando en ella la cebolla, la harina y los champiñones.

Guardando algunas cabecitas pequeñas.

Se agrega la leche y el caldo caliente.

Se une todo bien y se pasa por la trituradora.

Se pone en la sopera.

Se agregan las cabecitas de champiñón se termina de ligar con un poco de mantequilla.

Ingredientes (4 personas):

- 750 ccs de caldo
- 1 cebollita muy picada
- 500 gramos de champiniones
- 75 gramos de harina
- 750 ccs de leche
- 70 gramos de mantequilla

:: Crema de calabacin / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan los calabacines y se cuecen con los demás ingredientes.

Una vez cocidos se pasan por la batidora.

Se sirve frío.

Vino recomendado: Canforrales Airén 100 años 2005, Bodegas Campos Reales, DO La Mancha

Ingredientes (4 personas):

- 1 kilo de calabacines
- 1 caldo, pastilla
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 puerro o cebolla
- 4 quesitos en porciones

:: Mojo picón (Salsa canaria) / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Con todos los ingredientes se forma una salsa que acompaña muy bien a las Papas Arrugás.

Papas Arrugás: Consiste en cocer sin pelar, patatas pequeñas, con un puñado de sal hasta que el agua se consuma.

Vino recomendado: Tinto Barrica 2004, Bodega el Lomo

Ingredientes (4 personas):

- 500 ccs de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo machacado
- 4 cayenas o guindillas
- 0,5 cucharadita de cilantro en grano un poco verde y majado
- 1 cucharada de cominos molidos
- 1 cucharada de pimenton
- 1 pizca de sal
- 250 ccs de vinagre

:: Salmorejo cordobés II / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se tritura muy fino el tomate y el ajo.

Después se va añadiendo el pan duro troceado, poco a poco (mejor usar batidoras grandes).

Poner la sal y el vinagre.

Echar el aceite lentamente hasta obtener una emulsión fina pero espesa.

Probar y rectificar de sal, vinagre y pan.

Echar por encima los huevos duros y el jamón, todo picado.

Refrigerar hasta su consumo.

Si no se dispone de batidora potente quizá será necesario remojar el pan y luego escurrirlo totalmente antes de triturarlo.

Aunque la receta original es con aceite de oliva, se puede probar a hacer con aceite de girasol; sale un poco más suave.

Ingredientes (4 personas):

- 125 ccs de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 3 huevos duros
- 100 gramos de jamón serrano picadito
- 200 gramos de pan duro
- 0,5 cucharadita de sal
- 1 kilo de tomates maduros pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de sal

:: Crema de calabacín II / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se pelan y trocean las patatas y el calabacín.

Se rehogan un poco en la olla exprés con el aceite.

Una vez rehogados, se echa la leche caliente y la pastilla de caldo concentrado.

Se cierra la olla y se deja cocer durante 15 minutos.

Una vez hecha, se pasa por la batidora.

Ingredientes (4 personas):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 kilo de calabacín
- 1 tazón de leche caliente
- 1 pastilla de caldo
- 1 patata mediana

:: Salsa de patata / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En el vaso de la batidora se mezclan todos los ingredientes, por este orden, el aceite, la patata

hervida, el zumo de limón, la yema de huevo, la sal y el agua, hasta obtener un puré fino y todo bien unido.

Es una salsa muy rica para acompañar carnes o pescados.

De forma optativa, se le puede añadir un poco de perejil para darle más color.

Ingredientes (4 personas):

- 100 gramos de aceite
- 50 ccs de agua
- 1 huevo, la yema
- 1 patata hervida
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 pizca de sal

Postres

:: Café plateado / Preparación: 8 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se prepara el vaso de café con leche luego se pone el helado y finalmente la crema.

Ingredientes (1 personas):

- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharón de helado a gusto
- 2 cucharaditas de azúcar
- 3 cucharadas de crema de leche o nata liquida
- 1 taza de agua (tibia, recomendablemente)
- 1 cucharadita de café

:: Leche de avena / Preparación: 12 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o batidora, durante 2 o tres minutos

Colar la mezcla y poner lo en el refrigerador

Batir bien, antes de usarse.

Es un alimento completísimo.

Ingredientes (4 personas):

- 4 tazas de agua fría
- 2 tazas de avena cocida
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de miel

:: Postre suave / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se echan los ingredientes en el vaso de la batidora, se bate todo bien y se echa en cuencos.

Se adorna con un poco de canela y se introduce en la nevera.

Cuanto más frió mejor.

Con esta cantidad se llenan 4 cuencos.

Si se quiere más, aumentar los yogures y la fruta.

Ingredientes (4 personas):

- 250 gramos de yogur natural
- 200 gramos de piña en su jugo
- 1 plátano
- 1 cucharada de leche condensada, desnatada
- 1 cucharadita de canela en polvo

:: Mousse de Gofio Canario / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se echa la leche condensada, las yemas de huevo y el gofio de millo o de trigo.

Se remueve hasta que la mezcla demuestre que no queda ningún grumo.

Cuando se tenga todo bien mezclado se deja en la nevera, reposando.

Mientras tanto, se monta la nata hasta que esté bastante consistente, añadiéndole el azúcar poco a poco.

A continuación se saca de la nevera la mezcla anterior y se le añade a la nata removiendo preferiblemente con la batidora eléctrica.

Cuando todo esté bien mezclado se le añade las almendras picadas y se mueve un poco más con la batidora, para conseguir de que las almendras queden bien repartidas.

Ya solo nos queda meterlo en el congelador y dejarlo reposar durante 2 horas aproximadamente.

Servir muy frío y espolvorear almendras picaditas por encima.

Vino recomendado: Vino Padre 2000, Bodegas Monje

Ingredientes (6 personas):

- 200 gramos de almendras picadas finitas
- 100 gramos de azúcar
- 1 cucharada de gofio, llena
- 2 huevos, las yemas
- 125 gramos de leche condensada
- 1 litro de nata líquida para montar

:: Granizado de fresa / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se limpian y se lavan las fresas.

Se pasan por la batidora junto con el azúcar, el agua y el zumo del limón.Se distribuye hielo picado en copas o vasos altos se vierte en ellos el preparado de fresas y se sirve de inmediato.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de agua
- 250 gramos de azúcar
- 500 gramos de fresas
- hielo picado
- 1 limón

:: Mousse de limón / Preparación: 15 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se mezcla muy bien la leche condensada y el zumo de limón.

Se le agrega medio kilo de nata líquida.

Se mete en la nevera dos o tres horas.

Ingredientes (4 personas):

- 250 ccs de leche condensada
- 500 gramos de nata líquida
- 250 ccs de zumo de limón

:: Crema de queso y fresas / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se baten los quesitos y la leche hasta que estén bien ligados, entonces se le añaden las fresas y el almíbar de éstas.

Cuando está todo bien unido, se mete en el refrigerador, hasta que esté duro.

Ingredientes (4 personas):

- 1 latita de fresas en almibar
- 2 cucharadas de leche
- 5 quesitos en porciones

:: Torta helada / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Batir la crema de leche con la mantequilla.

El recipiente a batir debe estar encima de hielo y que la crema de leche debe estar igual de fría.

Poner a hervir el café para luego hacer enfriar, ya frío colocar 1/4 taza y jugo de durazno también 1/4 taza (en almíbar) y remojar las galletas (no la deje mucho tiempo reposando ya que pueden deshacerse).

Colocar un recipiente una capa de galletas remojadas, otra de crema batida, luego una capa de durazno cortado delgado en larguitos.

Repetir el procedimiento y decorar a su elección.

Ingredientes (9 personas):

- 80 ccs de café
- 3 vasos de crema de leche condensada
- 40 galletas maría
- 125 ccs de mantequilla
- 200 gramos de melocotón
- 80 ccs de melocotón jugo

:: Postre de gelatina y crema de leche / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Diluir la gelatina sin sabor con la mitad de agua caliente.

Preparar las gelatinas de distintos sabores cada una en distintos recipientes, mejor si es un recipiente rectángulo, para así luego de cuajar poder cortar con moldes de galletas de distintas formas.

Para luego colocar en un bol para refrigeración, intercambiando los colores la gelatinas.

A parte licuar las 3 leches, luego agregar la gelatina sin sabor ya diluida, con un chorrito de esencia de vainilla.

Vaciar al bol donde están las gelatinas.

Poner a la heladera.

Ingredientes (6 personas):

- 3 cucharaditas de gelatina neutra
- 2 cucharaditass de gelatina de distintos sabores y colores
- 250 ccs de crema de leche La lechera
- 200 ccs de leche condensada
- 250 ccs de leche evaporada
- 1 chorrito de esencia de vainilla

:: Gelatina de Yogurt / Preparación: 20 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

A fuego lento se disuelve la crema y el azúcar.

Una vez mezcladas la crema y el azúcar le agregas poco a poco la gelatina sin sabor y al final el yogurt.

Aparte en la ½ taza de agua disuelves la gelatina sin sabor (2 sobres y el agua en el micro).

Pasar a un molde engrasado con mantequilla y llevar al congelador por 15 minutos.

Después pasar al refrigerador.

Desmoldar y adornar con la salsa de mango encima (o tu fruta preferida).

Dejar refrigerado hasta el momento de servir.

Poner otro poco de salsa en una tacita para agregar si alguien quiere más.

Ingredientes (10 personas):

- 1 mangos grandes o tu fruta preferida natural
- 0,5 taza de azúcar
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 litro de yogurth natural cremoso
- 0,5 taza de agua
- 10 gramos de mantequilla
- 250 ccs de crema o nata

:: Pie de Limón / Preparación: 20 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Triturar 2 paquetes (500gr) de galletas, derretir la margarina y agregarla a las galletas trituradas, amasar y colocar en un recipiente para pie, forrar bien el molde hasta las paredes de este.

En la licuadora colocar la lata de leche condensada y agregar el jugo de limón (puede quitar o agregar mas limón dependiendo lo ácido que guste).

Agregar la mezcla en el molde ya forrado de la galleta y llevar al refrigerador (nevera) min.

por 2 horas.

Decorar con ralladura de limón y rayas de leche condensada.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de galletas dulces
- 200 gramos de margarina derretida
- 1 taza de leche condensada
- 1 corteza de limón rayado
- 0,5 taza de jugo de limon (o menos dependiendo lo acido

:: Tarta de manzana de hojaldre II / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Estirar la masa de hojaldre y hacer un cuadrado.

Una vez estirada en la parte donde se va a poner la manzana hacer incisiones para que no suba.

Partir la manzana en gajos, y colocar.

Pincelar con huevo batido los bordes del hojaldre para que tomen color.

Hornear a horno medio, 180º centígrados, hasta que esté hecho el hojaldre.

Sacar del horno y pincelar con mermelada de albaricoque.

Ingredientes (4 personas):

- 1 masa de hojalder, lámina congelada
- 4 manzanas
- 80 gramos de mermelada de albaricoque
- 1 huevo batido

:: Sangria / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se Lavan y se pelan las manzanas y las naranjas, cortadas en dados.

El plátano y el melocotón en rodaja pequeñas

El limón se corta en rodajas.

En una jarra de cristal, se introduce la manzana, la naranja, el limón, el plátano, el melocotón, el azúcar, la canela y los clavos de olor.

A continuación se vierte el vino y se deja reposar el refrigerador durante 2 horas.

En el momento de servir, se mezcla el agua mineral con gas o gaseosa y se sirve con cubos de hielo.

Las frutas pueden variar según los gustos y hay quien le pone un poco de ginebra u otra bebida fuerte para darle más consistencia.

Ingredientes (6 personas):

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de canela
- 3 clavos de olor
- 400 ccs de gaseosa
- 100 ccs de ginebra
- 1 limón
- 1 manzana
- 1 melocotón
- 2 naranjas
- 1 plátano
- 750 ccs de vino tinto

:: Torta de chocolate al microondas / Preparación: 22 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Poner en un bol: la harina, el azúcar, el polvo de hornear o levadura y el chocolate en polvo y mezclar.

Hacer un hueco en el medio y agregar: el huevo, la leche y el aceite, en el hueco y mezclar todo junto.

Agregar todo a un recipiente apto para el microondas.

Hacer la torta o tarta durante 10 minutos aproximadamente en el microondas.

Dejar enfriar.

Ingredientes (9 personas):

- 100 ccs de aceite
- 1 huevo
- 125 gramos de azúcar
- 1 taza de harina
- 0,5 taza de chocolate en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear o levadura
- 150 ccs de leche

:: Natillas caseras / Preparación: 25 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer la leche con la vainilla, la canela en rama y la corteza de limón, retirar la corteza de limón y dejar enfriar.

Poner en un cuenco grande, el azúcar, la maicena y las yemas de huevo, mover todo muy bien hasta formar una masa compacta.

Añadir la leche al recipiente y moverlo hasta que esté bien disuelto.

Poner en el fuego un cazo, y poner a cocer esta mezcla, sin dejar de remover hasta que espese.

Después poner en el fondo de unos cuencos las galletas maría, machacadas.

Echar las natillas, y por ultimo espolvorear con canela molida.

Ingredientes (4 personas):

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 0,5 ramito de canela en rama
- 1 corteza de limón
- 2 cucharadas de maicena
- 1 pizca de vainilla en rama
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharada de canela molida

:: Postre rápido de fresas / Preparación: 25 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Se prepara la gelatina, según las instrucciones de la bolsa o caja.

Se despuntan las fresas y se parten en cuatro.

En un molde se pone la crema, la leche evaporada, las nueces, las pasas y las fresas.

Se remueve todo y al final se le agrega la gelatina, partida en cuadritos, y se introduce en el refrigerador durante una media hora.

Ingredientes (6 personas):

- 500 gramos de fresas
- 2 gelatina de fresa, sobres
- 1 taza de leche evaporada
- 500 ccs de nata líquida
- 100 gramos de nueces, peladas
- 100 gramos de pasas

:: Postre de bombón / Preparación: 30 mins. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Pelar las manzanas y cortarlas, al igual que la piña, en trozos pequeños, y se ponen en un recipiente grande.

Se mezcla la leche condensada junto con el queso crema y se vierte en el recipiente.

Remover todo muy bien y agregar los bombones, las pasas, las nueces y el zumo de la piña.

Servir al momento.

Se puede cambiar la piña por melocotón o cualquier fruta al gusto.

Ingredientes (6 personas):

- 100 gramos de bombones medianos
- 1 lata grande de piña en almíbar
- 375 gramos de leche condensada
- 6 manzanas
- 100 gramos de nueces picadas
- 50 gramos de pasas de Corinto
- 270 gramos de queso crema

:: Panqueques / Preparación: 30 mins. Alta en calorías.

Instrucciones de elaboración:

En un plato, mezclar la harina con la sal y la levadura.

En un bol, batir un poco los dos huevos y añadirle el aceite y la leche.

Agregar la mezcla de harina, levadura y sal y batirlo rápido.

Poner una cucharada de masa sobre una sartén antiadherente untada con mantequilla.

Cuando empiecen a salir burbujas, le damos la vuelta con una espátula y la dejamos otro poco.

Deben quedar doradas.

Servir enseguida, es decir, calientes.

Se sirven con nata, caramelo o chocolate fundido.

Ingredientes (6 personas):

- 1 cucharada de aceite (colmada)
- 1 cucharada de azúcar (colmada)
- 200 gramos de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de leche fría
- 3 cucharaditas de levadura
- 0,5 cucharadita de sal

:: Cóctel de melón / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se parte el melón y se trabaja encima de una fuente para no perder el jugo.

Se hacen bolitas con el melón, se echan en un bol, se le añade el resto de los ingredientes y el jugo del melón.

Se pone en la nevera a enfriar lo más posible.

Se sirve dentro del melón muy frío.

El melón se puede partir por la mitad o en forma de cesta.

Ingredientes (6 personas):

- 10 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de coñac u Oporto
- 0,5 vaso de Curazao
- 1 melón grande
- 1 kilo de uvas moscatel peladas y sin pepitas

:: Caramelos de leche condensada / Preparación: 30 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



En un cazo se pone una cucharada de aceite, para bañar el cazo.

Cuando esté caliente se vaciará el contenido del bote de leche condensada, tal como está, sin diluír, cociéndolo durante veinte minutos sin dejar de mover hasta que tome punto de caramelo.

Se unta una fuente de aceite y se vierte la leche y antes de que esté fría se cortan en trocitos iguales, formando pastillas.

Ingredientes (6 personas):

- 1 cucharada de aceite
- 250 ccs de leche condensada

:: Pay de Plátano / Preparación: 30 mins. Alta en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Todo esto se licua, menos la margarina, las galletas y los platanos y se pone en una cazuela a calentar sin dejar de batir hasta que se espese ya que esté listo se pone en el refrigerador a que enfrié.

Aparte se trituran las galletas marías y se revuelven con la margarina (esta se deja a temperatura ambiente para que este fácil de manejar) a formar una pasta se va acomodando en el molde y ya que este lista se mete al horno medio por 15 minutos aproximadamente.

Ya que este bien fría se rebanan los plátanos en rebanadas mas o menos gruesas como de 1.5cm.de grueso y se acomodan en la pasta ya fría y después se pone la crema pastelera, también ya fría y después se cubre con la canela

Ingredientes (8 personas):

- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 8 galletas
- 3 huevos
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada
- 0,5 taza de maicena
- 125 gramos de margarina
- 4 plátanos o bananos
- 1 chorrito de vainilla

:: Tarta de queso III / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

En la batidora se mezcla el azúcar y la nata, después se le mezcla el queso.

Se machaca la galleta bien finita en un bol y se mezcla con la mantequilla previamente deshecha al calor.

Se forra un molde con la galleta.

Las 3 ó 4 láminas de gelatina se mezclan con un poco del vaso de leche, el resto de la leche se pone a calentar y después se mezcla con el resto de la leche.

A continuación se mezcla bien con todo lo que tenemos en la batidora.

Se hecha al molde dónde tenemos la galleta y al frigorífico 6 horas.

Al cabo de ese tiempo, se desmonta del molde y se pone por encima una capa de mermelada.

Ingredientes (6 personas):

- 200 gramos de queso fresco para untar
- 125 gramos de mermelada roja
- 1 vaso de nata líquida para montar
- 4 hojas de gelatina (3 ó 4 láminas)
- 250 gramos de galletas integrales
- 1 vaso de leche desnatada
- 4 cucharadas de azúcar
- 200 gramos de margarina baja en calorias

:: Pay de queso / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se prepara primero la pasta de la siguiente manera:

Se muelen las galletas en la batidora, se colocan en un molde y se revuelve con la mantequilla hasta formar una pasta y se le agrega el agua poco a poco para que se pueda incorporar bien.

Una vez que este lista la pasta se acomoda en el fondo y paredes un molde.

Por separado se muele en la batidora la leche condensada, el queso, los huevos y el chorrito de vainilla,

Cuando estén bien incorporados se vacía esta mezcla en el molde.

Se mete en la nevera, hasta que esté solida, se desmolda y se sirve.

Ingredientes (6 personas):

- 1 chorrito de agua
- 125 gramos de barra de matequilla
- 60 galletas maría
- 5 huevos
- 250 ccs de leche condensada
- 250 gramos de queso
- 1 chorrito de vainilla

:: Postre de Limón / Preparación: 30 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Mezclar en una cacerola con gran parte del azúcar, con la maicena, y el jugo y la ralladura de los limones.

Agregarle el agua, mezclando todo y llevar al fuego revolviendo siempre hasta que hierva.

Cocinar 1 minuto y retirar del fuego.

En un molde aparte colocar las galletitas ralladas y encima colocar la crema de limón.

Con las claras de huevo montarlas a punto de nieve con el resto del azúcar y realizar un merengue, metiendo lo al horno medio hasta que comience a cuajar, no más de un minuto o minuto y medio.

Decorar con merengue y galletitas ralladas por encima del merengue.

Llevar a la heladera

Ingredientes (4 personas):

- 4 tazas de agua
- 300 gramos de azúcar
- 200 gramos de galletitas picadas
- 3 huevos
- 2 limones
- 80 gramos de maicena

Pastas y arroces

:: Espaguetis al ajo / Preparación: 15 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Hervir los espaguetis durante 20 minutos.

En una sartén con el aceite, se fríen los ajos y la guindilla hasta que estén dorados.

Se vierten sobre los espaguetis, una vez que estén escurridos, las anchoas cortadas en trozos pequeños y su aceite más el queso parmesano.

Se remueven bien y se sirven calientes.

Ingredientes (4 personas):

- 3 dientes de ajo
- 1 lata anchoas en aceite
- 50 ccs de aceite oliva
- 400 gramos de espagueti
- 100 gramos de queso parmesano

:: Ensalada de pasta de colores / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se cuece la pasta.

Cuando esté cocida, se escurre y se lava con agua fría.

Se pone en una ensaladera y se le añaden los huevos cocidos cortados en láminas, la pechuga de pavo, el queso fresco, las aceitunas deshuesadas y la sal.

Se remueve todo.

Se le añade un chorrito de aceite y el orégano.

Se sirve fría.

Ingredientes (2 personas):

- 300 gramos de pasta de colores
- 2 huevos cocidos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 50 gramos de fiambre de pechuga de pavo en tacos
- 50 gramos de queso fresco en tacos
- 50 gramos de aceitunas negras
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de orégano

:: Nouilles o tallarines con queso y mantequilla / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:

Se cuecen en abundante agua los nouilles unos 15 o 20 minutos y se escurren.

En una cazuela se pone la mantequilla y se calienta.

Cuando está líquida se echan los nouilles y se embadurnan en la mantequilla, echándoles el queso por encima.

Se sirve.

Ingredientes (6 personas):

- 50 gramos de mantequilla
- 350 gramos de nouilles
- 50 gramos de queso
- 1 pizca de sal

:: Risotto sencillo / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Rehogar en el aceite la cebolla y el pimiento y el tomate pelado y todo picadito.

Añadir el azafrán y el arroz.

Incorporar el caldo.

Cocer durante unos 20 minutos con el laurel.

Rociar con el queso rallado, antes de servir.

Vino recomendado: Bodega Valdelosfrailes, Rosado, 2004, DO Cigales, Rosado

Ingredientes (4 personas):

- 50 ccs de aceite
- 300 gramos de arroz
- 3 hebras de azafrán
- 1 litro de caldo
- 25 gramos de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento rojo
- 80 gramos de queso rallado
- 1 pizca de sal
- 1 tomate

:: Macarrones con chorizo / Preparación: 25 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer en abundante agua salada los macarrones.

Después de escurridos, mezclarlos con el tomate frito.

Untar una fuente apta para horno con mantequilla y añadir los macarrones.

Aparte, cortar el chorizo en rodajitas y sofreírlo en aceite.

Esparcir el chorizo por encima de los macarrones sin mezclarlo.

Ingredientes (4 personas):

- 20 ccs de aceite
- 2 chorizos para guisar
- 400 gramos de macarrones
- 15 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 200 ccs de tomate frito

:: Macarrones Saboya / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se hace un sofrito con la cebolla y el bacon, todo cortado tipo juliana.

Una vez hecho el sofrito, se le echa la harina, se remueve y se le incorpora la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada.

A esta salsa se le echarán los macarrones, ya hervidos durante unos 18 minutos, que estén al dente, y se mezcla todo.

Ingredientes (1 personas):

- 1 cebolla pequeña
- 3 cucharadas de harina
- 1 vaso de leche
- 3 lonchas de bacon
- 100 gramos de macarrones
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

:: Pasta a la Carbonara / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se cocina la pasta en abundante agua con la sal.

Miéntras esta se esta cocinando se corta la tocineta, la cebolla y el jamón en trocitos y se pone en una sartén con una cucharada de aceite.

Se le puede poner un poco mas de aceite pero hay que tomar en cuenta que la tocineta suelta grasa al cocinarse.

Cuando la cebolla esta doradita y la tocineta y el jamón bien cocinados se sacan del fuego.

Aparte se baten los huevos enteros.

Una vez cocinada la pasta se escurre dejándole un fondito de agua en la olla y se vuelve a meter en ella.

Se coloca a fuego muy bajo y se le agrega la mezcla donde se ha frito y se le agregan los huevos.

Se le da vueltas hasta que los huevos se tornen cremosos y se le agrega queso rallado.

Se sirve inmediatamente.

Ingredientes (4 personas):

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- 125 gramos de jamón
- 400 gramos de pasta
- 100 gramos de queso pamesano rallado
- 2 cucharadas de sal
- 125 gramos de tocineta o baicón

Entradas y huevos

:: Huevos al queso / Preparación: 15 mins. Media en calorías.Vegetariana.

Instrucciones de elaboración:



Se escalfan los huevos en cazuelitas individuales, se añade sal y pimienta y un poco de mantequilla líquida, se espolvorean con queso rallado por encima y se meten en el horno.

Se sirven en cuanto la clara haya cuajado.

Ingredientes (6 personas):

- 6 huevos
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de queso parmesano

:: Rollos de jamón de York / Preparación: 15 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Encima de cada una de las lonchas de jamón se pone otra de queso y un espárrago, se enrolla.

Se ponen en una fuente de horno y se espolvorea con queso rallado.

Se deja en el horno hasta que el queso rallado se funda.

Vino recomendado: Bodega Viña Somoza, Godello, 2004, DO Valedoras

Ingredientes (4 personas):

- 8 espárragos
- 8 lonchas de jamón cocido
- 8 lonchas de queso de barra
- 100 gramos de queso rallado

:: Aperitivo de pimientos con gambitas / Preparación: 20 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Sofreír en una sartén un ajo y una guindilla, añadimos luego unas gambitas pequeñas peladas y luego separamos a un plato.

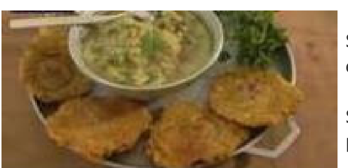
Sin lavar la sartén, se va pasando por ambos lados los pimientitos del piquillo y se colocan en un plato con las gambas en el medio.

Ingredientes (4 personas):

- 12 pimientos de piquillo
- 120 gramos de gambas peladas
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- 1 pizca de sal
- 50 ccs de aceite de oliva

:: Patacones / Preparación: 20 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Se pela el plátano, y se parte en 3 o en 2 pedazos dependiendo el tamaño que se desee.

Se ponen a freír en el aceite bien caliente, hasta que estén un poco dorados, luego se sacan y por separado se aplastan.

Para aplastar el plátano, se echa un pedazo de esté, dentro de una bolsa de plástico, se pone en el piso y encima se le pone una tabla, luego se sube encima hasta obtener el grosor deseado (cuanto más delgado, más tostado quedará).

Cuando se saca de la bolsa se unta con sal.

Este proceso se repite con cada pedazo.

Se vuelven a poner a freír hasta que queden tostados.

Se pueden acompañar con guacamole, queso crema, carne o pollo desmenuzado, o el hogao (tomate, cebolla y cilantro picado, sal y pimienta sofritos).

Ingredientes (2 personas):

- 1 platano verde
- 200 ccs de aceite para freir
- 1 cucharadita de sal

:: Espinacas con huevos y langostinos / Preparación: 30 mins. Baja en calorías.

Instrucciones de elaboración:

Cocer las espinacas 10 minutos con agua y sal.

Mientras tanto, pelar los langostinos crudos y reservarlos.

Picar la cebolla muy fina.

Una vez cocidas las espinacas, escurrirlas y trocearlas.

Poner casi todo el aceite en una cazuela de barro o similar, y sofreír en ella la cebolla y el ajo a fuego muy bajo.

Una vez que la cebolla y el ajo estén ligeramente dorados, añadir los langostinos que se han pelado previamente y rehogarlos durante dos minutos.

Añadir las espinacas revolviendo todo el conjunto.

Hacer huecos entre las espinacas, (que se vea el fondo de la cazuela), echar un poco de aceite en cada uno de ellos, y poner encima los huevos, con una pizca de sal sobre las yemas.

Dejar cocer hasta que la clara esté hecha, procurando que la yema quede cruda.

Servir

Ingredientes (3 personas):

- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de espinacas congeladas
- 3 huevos
- 12 langostinos
- 1 cucharadita de sal
- cebolla

:: Huevos rellenos / Preparación: 30 mins. Media en calorías.

Instrucciones de elaboración:



Cocer los huevos, cortarlos por la mitad, separar las yemas y reservar las claras para rellenar.

Con el tomate frito, el atún en aceite, (opcional) pimiento rojo asado y cinco de las seis yemas se hace una pasta para el relleno.

Se rellenan las claras y se disponen en una bandeja, dejando la parte del relleno hacia abajo.

Se cubre con mayonesa y se adorna con la yema rallada y unas tiras de pimientos, aunque también puede adornarse con zanahoria rallada.

Ingredientes (4 personas):

- 1 pimiento rojo asado
- 250 gramos de mayonesa
- 70 gramos de atún en aceite
- 1 pizca de sal
- 320 gramos de tomate frito
- 6 huevos